



# 平成30年 8・9月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日 曜	こ ん だ て め い		ぎ ゆう に ゆう	し ゚ ゃ く ひ ん め い						エ ネ ル ギ ー  kcal	た ん ぱ く し つ  g	し し つ  g
	しゅしよく	ふくしよく		あか からだをつくる		みどり からだのちようしをととのえる		きいろ ねつやちからになる				
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麵 いも・砂糖	6群 油脂 種実			
8/29 水	ごはん	みそだれやきにく くきわかめサラダ(ド) かきたまじる	○	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゆう くきわかめ	にら にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ きゅうり もやし だいこん	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	656 818	25.4 30.9	21.6 25.8
30 木	バターロール	シチリアふうスパゲティ カラフルサラダ(ド) オレンジ	○	ベーコン ひきにく	ぎゅうにゆう チーズ	ピーマン にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	にんにく たまねぎ なす キャベツ コーン オレンジ	パン スパゲティ	オリーブオイル ドレッシング	660 838	22.8 28.2	23.8 29.3
31 金	ごはん	やさいかきあげ てんどんのたれ ごもくまめ キャベツのみそしる	○	だいず とりにく みそ	ぎゅうにゆう にぼし	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ こんにやく ごぼう キャベツ もやし	ごはん さとう こむぎこ	あぶら	692 807	21.6 24.7	23.8 24.8
9/3 月	ごはん	ゴーヤチャンプルー ちゅうかナムル もずくスープ	○	とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゆう もずく	ゴーヤ にんじん	もやし たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	602 783	23.6 29.4	20.7 24.6
4 火	ひやしちゅうか (パックラメン)	にたまご ぶたにくとじゃがいものうまに	○	ツナ たまご ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり もやし しょうが たけのこ たまねぎ	ちゅうかめん さとう じゃがいも	ごま あぶら	680 814	29.8 34.5	18.7 20.3
5 水	ごはん	いわしのおかか こんにやくのみそいため だいずかぞくのみそしる	○	いわし かつおぶし だいず とりにく とうふ なまあげ みそ	ぎゅうにゆう にぼし	にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ ねぎ もやし	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	622 771	27.1 33.1	18.4 21.6
6 木	ナン	キーマカレー かいそうサラダ(ド) ABCスープ	○	ぶたにく ベーコン うずらのたまご	ぎゅうにゆう ヨーグルト かいそう	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン はくさい	ナン じゃがいも マカロニ	ごまあぶら バター あぶら ごま ドレッシング	593 749	28.1 35.0	23.2 28.5
7 金	ごはん	いかのねぎしおダレ チンジャオロースー とまたまスープ	○	いか ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゆう	ピーマン トマト にら	ねぎ しょうが たけのこ もやし にんにく たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	618 773	29.9 37.1	19.3 22.8
10 月	はつがげんまいごはん	マーボーなす キャベツのしおこぶあえ もやしのみそしる	○	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゆう こんぶ わかめ にぼし	パプリカ にら	なす たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	はつがげんまいごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	589 808	20.1 24.7	13.2 18.8
11 火	ツイストパン	とりにくのアップルソース やさしいソテー ミネストローネ	○	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゆう チーズ	こまつな トマト にんじん	りんご もやし たまねぎ にんにく えのきたけ キャベツ セロリー	パン さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	593 774	24.0 29.1	22.7 27.9
12 水	ごはん	さばのみそに きりぼしだいこんに さわにわん	○	さば みそ あぶらあげ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん きぬさや	だいこん しいたけ たけのこ もやし えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	683 855	26.3 32.0	21.8 26.0
13 木	サンドパン	しろみぎかなフライ(ソ) コールスローサラダ おおむぎのスープ	○	ホキ ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ レタス セロリー	パン パンこ おおむぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	585 778	23.3 29.4	23.3 29.0
14 金	ごはん	すぶた ブロッコリーのちゅうかサラダ サンラータンスープ	○	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン ブロッコリー こまつな	しょうが たまねぎ きゅうり きくらげ しいたけ たけのこ もやし ねぎ	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	678 852	25.2 30.6	20.7 24.8
18 火	くろパン	オープンオムレツ えびとマカロニのクリームに コーンサラダ(ド)	○	えび たまご	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん グリーンピース ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	668 839	25.8 31.4	23.7 28.5
19 水	ごはん 食育の日 酢汁がけメニュー	ハンバーグわふうソース じゃこサラダ とんじる シューアイス	○	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ごまあぶら	740 883	28.6 33.6	28.4 27.1
20 木	こめこパン いちごジャム	ポテトカップのグラタン はなやさいサラダ(ド) やさしいカレースープ	○	とりにく	ぎゅうにゆう チーズ	ほうれんそう ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー れんこん たまねぎ しめじ もやし	パン ジャム じゃがいも こむぎこ	ドレッシング ごま	611 728	21.9 25.6	22.1 25.1
21 金	ごはん 十五夜献立	あじのいそべフライ(ソ) いとこんのいりに けんちんじる おつきみだんご	○	あじ とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゆう あおさ	みつば にんじん	しらたき ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	661 825	25.5 30.7	20.2 23.9
25 火	ぶどうパン	じゃがいものベーコンに きゃべたまソテー なし	○	ベーコン ウインナー たまご	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	ぶどう たまねぎ コーン キャベツ もやし なし	パン じゃがいも	バター あぶら	615 812	18.9 24.0	19.6 24.4
26 水	むぎごはん	わふうきのこカレー だいこんサラダ(ド) オレンジ	○	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり オレンジ	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	707 883	19.4 23.2	21.2 25.5
27 木	くろしよくパン	ぶたにくのワインソースに ごぼうサラダ チンゲンサイとたまごのスープ	○	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご マッシュルーム ごぼう きゅうり だいこん もやし えのきたけ	パン さとう かたくりこ	ドレッシング あぶら ごま ごまあぶら	634 788	26.2 32.2	27.5 33.8
28 金	ごはん	さんまのレモンしょうゆかけ(2び) おかかあえ なめこじる	○	さんま かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	596 746	20.5 24.0	18.3 19.3



(ド)・・・ポトルドレッシング (ソ)・・・ポトルソース

◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

◎やさしいサラダは、すべてねつしよりしています。

◎9月分の給食費引き落とし日は10月1日(月)です。

上段：小学校

下段：中学校